

Toisen asteen opiskeluhuollon Mielentila -podcast, Instagram-tili ja chat

Mielentila -podcast

Mielentilan vakioääninä kuulet Tampereen kaupungin opiskeluhuollon psykologit Jaana Ruokosen (vas.), Anssi Tikkasen (kesk.) ja Johanna Hämäläisen (oik.). Haastateltavina on syksyn 2020 aikana nuorten kanssa työskenteleviä asiantuntijoita ja puheenaiheina mm. stressi, sosiaaliset suhteet, nukkuminen ja keskittyminen. Syksyn ensimmäinen jakso julkaistaan perjantaina 11.9. aiheena on opiskelijoiden toiveesta päihteiden käyttö.

Mielentilaa pääset kuuntelemaan Soundcloudissa (<https://soundcloud.com/user-326309197>) Ehdota meille aiheita tai esitä kysymyksiä psykologille Insta-tilin (tukea_opiskeluun_tre) kautta tai lähettämällä sähköpostia ja palautetta osoitteeseen anssi.tikkanen@tampere.fi. Tervetuloa seuraamaan podcastia!

Instagram

Ota seurantaan toisen asteen kuraattorien ja psykologien Instagram. Tilillä on mm. ajankohtaista tietoa hyvinvoinnista, viikoittainen psykologin kysymys ja vastaus sekä erilaisia kilpailuja. Tsekkaa [tukea_opiskeluun_tre](#)!

Opiskeluhuollon chat

Toisen asteen opiskeluhuollon chat on auki keskiviikkoisin klo 14-16. Chatissa voit kysyä kuraattorilta tai psykologilta mieltä askarruttavista asioista. Chat löytyy osoitteesta <https://www.tampere.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/opiskelijahuolto.html>.